

АУДИАЛЬНАЯ ПСИХО-КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА

«УВЕРЕННОСТЬ»

Если Вы

- испытываете дискомфорт при общении с другими людьми,
- не можете выступать перед аудиторией,
- испытываете тревогу при общении с другими людьми,
- если Вам трудно самостоятельно принимать решения,

то эта программа для Вас!

Многие проблемы в нашей жизни – неудачи в карьере, финансовая неустроенность, недооценка со стороны окружающих – связаны с собственной неуверенностью. Мы боимся принимать важные и даже необходимые решения, стесняемся отстаивать свою точку зрения, свои интересы, а в результате оказываемся гораздо менее успешными, чем те, которые держатся уверенно и не боятся продвигаться вперед. Данная позиция человека связана с низкой самооценкой. Люди, имеющие низкий уровень самооценки, склонны приуменьшать свои качества и свои возможности, вследствие чего они устраниаются от решения каких-либо важных жизненных проблем, стремятся переложить за важные решения (даже касающиеся исключительно их будущего) на других людей. Именно низкая самооценка формирует неуверенность, которая и не дает нам свободно продвигаться по жизни.

Самооценка у человека формируется в раннем детстве. Родители, сравнивая своих детей и показывая (подчеркивая) состоятельность других, и несостоятельность собственных, сами того не осознавая, формируют у своих детей неуверенность и нерешительность, закладывают у них комплекс неполноценности. Сталкиваясь с мелкими и, тем более, крупными проблемами в жизни, и не будучи в состоянии их разрешить самостоятельно, ребенок, получивший такое воспитание, лишней раз убеждается в том, что он несостоятельный, что он ничего не может. В конце концов, он перестает что-либо предпринимать и замыкается в своей собственной «капсуле» безынициативности.

Другая причина, которая формирует у человека неуверенность, также связана с детским воспитанием. Она заключается в том, что ребенка постоянно ограничивают в его поведении и в его поступках, из желания оградить от возможных негативных последствий. Иными словами, неуверенность – это не врожденное свойство, а качество, заложенное неправильным воспитанием. Именно взрослые программируют своих детей, изначально полноценных, свободных и простодушных, на несостоятельность.

АПК-программа «УВЕРЕННОСТЬ» учитывает эти и другие факты имплантированной в детстве «программы неполноценности» и устраняет неосознаваемые причины неуверенности. При этом АПК-программа «УВЕРЕННОСТЬ» активизирует лидерские качества человека и его способность к успешной социальной адаптации.

АПК-программа «УВЕРЕННОСТЬ» направлена на:

- Повышение уверенности в себе (ассертивный эффект)
- Повышение легкости в общении (аффилиативный эффект)
- Повышение своей привлекательности (аттрактивный эффект)

ИНСТРУКЦИЯ

АПК-программа «УВЕРЕННОСТЬ» продолжительностью звучания 20 мин. записана на компакт-диск (или аудиофайл). Один сеанс – полное прослушивание компакт-диска (аудиофайла).

Оптимальный курс психокоррекции рассчитан на 14 дней. В течение этого периода программа должна прослушиваться в среднем 1 - 2 раза в день в любое удобное время, желательно в вечернее. В случае невозможности проведения сеансов допускается пропускать прослушивание (не более 1 - 2 дней).

Во время прослушивания можно заниматься любой деятельностью, кроме прослушивания альтернативных звуковых источников. Можно спать во время сеансов прослушивания. Уровень громкости для восприятия значения не имеет. Можно выставлять очень тихий уровень громкости, если слышимый фон Вас раздражает. Нельзя во время проведения сеансов психокоррекции читать и слушать альтернативные звуковые источники (радио- или телепередачи). Можно спать во время сеансов психокоррекции.

Постарайтесь фиксировать в памяти происходящие у Вас во время сеансов положительные состояния и воспроизводить их в других ситуациях: в транспорте, во время отдыха и т.п.

В процессе курса психокоррекции необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- **старайтесь ходить и сидеть прямо, не сутулиться,**
- **не ищите недостатков в себе и в своих поступках, радуйтесь любой своей удаче,**
- **во время общения с другими людьми старайтесь держать прямую осанку и смотреть спокойно прямо на собеседника (а не «в пол»),**
- **утром и вечером по несколько минут смотреть на себя в зеркало и фиксировать те даже незначительные изменения, которые происходят в вашей мимике, взгляде, выражении лица.**

По окончании курса (14 дней) целесообразно повторить курс психокоррекции через 2 – 3 недели. Проведение повторных курсов психокоррекции неограниченно и рекомендуется для закрепления лечебного эффекта.

Внимание: ввиду выраженного релаксирующего (расслабляющего) эффекта не следует прослушивать АПК-программу, управляя автомобилем или выполняя другую работу, требующую повышенного внимания.

Помимо данной АПК-программы мы рекомендуем приобрести программы «Релаксация», «Настроение» и «Здоровье» (все 4 программы входят в комплект «БИМЕНТАЛЬ» и их надо прослушивать в соответствии с инструкцией именно в рекомендуемой в ней последовательности). Это связано с тем, что настроение человека зависит от уровня тревоги (степени расслабления), на состояние уверенности влияет уровень тревоги и общий фон настроения, а здоровье, в свою очередь, является производным от уровня тревоги, настроения и уверенности. Комплект АПК-программ «БИМЕНТАЛЬ» был разработан именно как последовательные этапы коррекции и восстановления. «Релаксация», «Настроение», «Уверенность» и «Здоровье» — это четыре составляющие психического и физического благополучия.

**Научный коллектив,
разработавший для Вас эту АПК-программу,
искренне желает Вам здоровья
и психологического благополучия!**



**ИНСТИТУТ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
(ИМБИТ)**

Тел.: +7 495 364 9186
E-mail: imbit_info@mail.ru
alex@somvi.ru
<http://umbit.mph>